قرآن وحدیث کی روشنی میں

اضطراب سے مقابلے کے طریقے (۲)

سید عقیل حیدر زیدی

۶۔ لمبی اور دراز آرزوؤں کا کم کرنا

اُمید اور نااُمیدی کا اثر زندگی میں نا قابلِ انکار ہے اور واضح طور قابلِ ملاحظہ ہے۔ جس طرح کہ اُمیدوار اور نااُمید انسان بھی آپس میں مختلف ہیں۔ نااُمید افراد ہمیشہ اس چیز پر تکیہ کرتے ہیں کہ: کب تک کام کرنا چاہیے؟ کیوں زندگی گزارنا چاہیے؟ آخر زندگی گزارنے کا فائدہ کیا ہے؟ اس گروہ کے لیے زندگی، بے مزہ، تاریک، بے روح، تلخ اور تکلیف دہ ہوگی۔ لیکن وہ لوگ جو اُمیدوار ہوتے ہیں، کہتے ہیں: جب تک انسان کی عمر ہے، زندگی گزارنا چاہیے۔ زندگی کے بارے میں یہ دو مختلف نقطۂ نظر ہیں۔

لیکن ہر چیز کی ایک حد ہوتی ہے اور اگر اس حد کی رعایت نہ کی جائے، تو افراط و تفریط میں سے کوئی ایک پہلو اختیار کر لیتی ہے۔ اُمید بھی اسی طرح سے ہے۔ "نااُمیدی" اس کا تفریطی پہلو ہے؛ جبکہ اس کا افراطی پہلو بھی ہے کہ جسے دینی فرہنگ و ثقافت میں لمبی اور دراز آرزوؤں" کے عنوان سے بیان کیا جاتا ہے۔ طولانی اور دور دراز آرزو، یعنی وہ آرزوئیں جو ایک انسان کی عمر سے بھی تجاوز کر جاتی ہیں اور دنیا انہیں پورا کرنے کی طاقت نہیں رکھتی۔

ہم نے بیان کیا کہ اُمید اس لیے ہے کہ جب تک زندہ ہیں زندگی گزاریں؛ یعنی اُمید کے دائرہ کار کو عمر معین کرتی ہے؛ لیکن بعض لوگ یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ آرزوؤں کے جتنا ہی زندہ رہنا اور زندگی گزارنا چاہیے اور انسان کی آرزوئیں کسی وقت ختم نہیں ہوتیں، جبکہ اس کی عمر محدود ہے۔

اس غلط عقیدے کی بنیاد کو "شناخت و معرفت کی کمزوری" میں تلاش کرنا چاہیے۔ یہ ایک اصل (اور واقعیت) ہے کہ محال چیز کی آرزو کرنا، نادانی اور جہالت کی علامت ہے۔ (1)

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

"رَغْبَتُكَ فِي الْمُسْتَحِيلِ جَهْلٌ" (2)

یعنی: "محال چیز میں تیرا رغبت کرنا جہالت ہے۔"

بنا بر ایں، عقیدے کی اصلاح اور واقعیت و حقیقت کی صحیح شناخت، اس آفت و مصیبت کا راہِ حل ہے۔ آرزوؤں کو زندگی کی حقیقتوں سے ہماہنگ اور سازگار بنانا ضروری ہے۔ زندگی کی واقعیت، یہ ہے کہ ہر شخص کے لیے دنیا، چند روز سے زیادہ نہیں ہے اور انسان محدود عمر کا مالک ہے۔ جو شخص اس حقیقت پر یقین پیدا کر لے اس کی آرزوئیں مختصر اور واقع کے مطابق ہو جائیں گی اور اس طرح کے حقائق کے ساتھ جو زندگی ہوتی ہے وہ انسان کو آرام و سکون پہنچاتی اور اضطراب کو دور کرتی ہے۔ امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

"مَنْ أَيْقَنَ أَنَّهُ يُفَارِقُ الْأَحْبَابَ وَيَسْكُنُ التُّرَابَ وَيُوَاجِهُ الْحِسَابَ وَيَسْتَغْنِي عَمَّا خَلَفَ وَيَفْتَقِرُ إِلَى مَا قَدَّمَ، كَانَ حَرِيّاً بِقِصَرِ الْأَمَلِ وَطُولِ الْعَمَلِ" (3)

یعنی: "جو شخص یہ یقین رکھتا ہو کہ دوستوں سے جدا ہو جائے گا اور مٹی تلے رہے گا اور حساب و کتاب سے رُوبرو ہوگا اور اس نے جو اپنے پیچھے چھوڑا ہے اس سے بے نیاز ہو جائے گا اور جو کچھ آگے بھیجا ہے اس کا محتاج ہوگا، سزاوار ہے کہ (ایسا شخص) اپنی آرزوؤں کو مختصر اور اپنے عمل کو طولانی کرے۔"

حضرت امام علی علیہ السلام ایک اور حدیث میں فرماتے ہیں:

"لَوْ عُرِفَ الْأَجَلُ قَصُرَ الْأَمَلُ" (4)

یعنی: "اگر موت کو پہچان لیا جائے تو آرزوئیں مختصر ہو جاتی ہیں۔"

اور اسی بنیاد پر امام سجّاد علیہ السلام بیٹے امام محمد باقر علیہ السلام کو وصیت کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

”فَإِيَّاكَ وَالْأَمَلَ الطَّوِيلَ فَكَمْ مِنْ مُؤَمِّلٍ أَمَلاً لَا يَبْلُغُهُ وَجَامِعِ مَالٍ لَا يَأْكُلُهُ“ (5)

یعنی: ”لمبی آرزوؤں سے اجتناب کرو؛ کیونکہ کتنے زیادہ آرزوئیں کرنے والے ایسے ہیں جو اپنی آرزوؤں کو نہیں پہنچتے اور کتنے مال جمع کرنے والے ایسے ہیں جو اپنا مال کھانے سے محروم رہتے ہیں۔“

اس طرح کی صورتحال اور حقائق کو ملاحظہ کرتے ہوئے، تعجب کا مقام ہے کہ کوئی شخص لمبی آرزوؤں میں مبتلا ہو جائے۔ طولانی آرزوؤں کی آفت سے بچنے اور زندگی کے راحت و سکون تک پہنچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان دنیا اور اپنی عمر کے بارے میں دوبارہ سوچے اور غور و فکر کرے اور اپنے نظریے کو زندگی کی حقیقتوں کے ساتھ ہماہنگ بنائے۔ لمبی آرزو کی کچھ خصوصیات ہیں، جو باعث بنتی ہیں کہ انسان ذہنی دباؤ اور اضطراب سے دوچار ہو اور ہمیشہ زندگی کے نفسیاتی دباؤ سے لڑتا رہے۔ جبکہ لمبی آرزوؤں کا کم کرنا، انسان کو خاص آرام و سکون پہنچاتا ہے۔

آرزوئیں، کیونکہ ختم نہ ہونے والی اور حاصل نہ ہونے والی ہوتی ہیں، اس لیے خواہشوں کا پورا نہ ہونا اور آرزوؤں کا متحقق نہ ہونا بھی احساس ناکامی، اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کا موجب بنتا ہے۔

حضرت امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”حاصِلُ الْمُنى الْأَسَفُ وَثَمَرَتُهُ التَّلَفُ“ (6)

یعنی: ”آرزو کا نتیجہ، کف افسوس ملنا اور اس کا پھل ضائع ہونا ہے۔“

طولانی اور دراز آرزوئیں ایک طرف تو قرار یہ ہے کہ انسان کو زیادہ سے زیادہ کامیابی تک پہنچائیں اور توقّع یہ ہے کہ اس راہ کے اختتام پر کامیابی، آرام و سکون اور زیادہ فائدہ ہو؛ جبکہ اس طرح کی آرزوئیں، نہ فقط یہ کہ انسان کو زیادہ کامیابیوں تک نہیں پہنچاتیں، بلکہ اسے مناسب و معقول اندازے سے بھی محروم کر دیتی ہیں۔

اسی جہت سے امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”اِتَّقُوا خِداعَ الْآمالِ، فَكَم مِن مُؤَمِّلٍ يَومٍ لَمْ يُدْرِكْهُ وَبانِي بِناءٍ لَمْ يَسْكُنُهُ وَجامِعِ مالٍ لَمْ يَأْكُلُهُ وَلَعَلَّهُ مِن باطِلٍ جَمَعَهُ وَمِن حَقٍّ مَنَعَهُ أَصابَهُ حَراماً وَاحْتَمَلَ بِهِ آثِماً“ (7)

یعنی: ”آرزوؤں کے فریب سے بچو؛ کیونکہ کتنے ہی ایسے ہیں جو ایک دن کی آرزو رکھتے تھے لیکن اس دن کو نہ پاسکے اور عمارت کے بنانے والے ایسے ہیں جو اس میں نہ رہ سکے اور مال کے جمع کرنے والے ایسے ہیں جو اس سے نہ کھا سکے اور شاید انہوں نے اس مال کو باطل (حرام) سے جمع کیا تھا اور حقدار کو اس کے حق سے محروم کیا تھا، (پس) حرام میں گرفتار ہو گئے اور گناہ کا بوجھ (اپنے کاندھوں پر) اُٹھایا۔“

جو شخص لمبی لمبی امیدوں والا ہوتا ہے، وہ ہمیشہ لذّت کو اس چیز میں سمجھتا ہے جو خود نہیں رکھتا اور اسی وجہ سے، جو کچھ رکھتا ہے اس سے بہرہ مند نہیں ہوتا، اس طرح کے افراد ہمیشہ جو کچھ رکھتے ہیں اس سے نالاں اور ناراضی ہی رہتے ہیں اور ایسی چیزوں کی آرزو کرتے ہیں جو نہیں رکھتے۔ اہم بات یہ نہیں ہے کہ کیا کچھ رکھتے ہیں، اہم یہ ہے کہ ہمیشہ جو کچھ نہیں رکھتے، اُسے خوش بختی کا باعث سمجھتے ہیں اور جب ایک وقت اُسے پالیتے ہیں کہ جس کی آرزو رکھتے تھے، تو پھر بھی فائدہ اور خوش بختی کا احساس نہیں کرتے اور اس چیز کے بارے میں جو دسترس سے دور ہے، سوچتے ہیں۔

اسی وجہ سے امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

”تَجَنَّبوا الْمُنى فَإِنَّها تَذْهَبُ بِبَهْجَةِ نِعَمِ اللهِ عِنْدَكُم وَتُلْزِمُ اسْتِصْغارَها لَدَيْكُم وَعَلَى قِلَّةِ الشُّكْرِ مِنْكُم“ (8)

یعنی: ”(طولانی) آرزوؤں سے اجتناب کرو، کیونکہ یہ تمہارے پاس خداوند عالم کی نعمتوں کی نشاط و طراوت کو ختم کر دیتی ہیں اور انہیں تمہارے نزدیک حقیر و معمولی بنا دیتی ہیں اور تمہیں کم شکر گزاری پر آمادہ کرتی ہیں۔“

ناشکری یا کم شکر گزاری، ان لوگوں کی خصوصیت ہے جو طولانی و لمبی امیدیں رکھتے ہیں؛ کیونکہ ان کی نظر میں کوئی ایسی چیز نہیں جو شکر گزاری کے قابل ہو اور جو کچھ وہ رکھتے ہیں، بے اہمیت سمجھتے ہیں۔ ایسے لوگ ہمیشہ کمی اور محرومیت کا احساس کرتے ہیں اور کوئی شخص اس احساس کے ساتھ شکر گزاری نہیں کرتا۔

۷۔ صبر

سختیاں، زندگی کی ناقابلِ انکار حقائق میں سے ہیں اور انسان پر بہت زیادہ نفسیاتی دباؤ ڈالتی ہیں۔ ہر ناخوشگوار واقعہ اور حالت ہماری طرف سے ردِّ عمل بھی رکھتی ہے اور بنیادی طور مشکلات کے ظاہر ہونے کا فلسفہ بھی انسان کی ان مواقع کے مقابل میں ردّ عمل کی نوعیت کا پرکھنا ہے۔

بلا شک و تردید تمام انسان ناخوشگوار اور ناپسندیدہ مواقع پر ردّ عمل کا اظہار کرتے ہیں؛ لیکن اہم یہ ہے کہ یہ ردّ عمل صحیح اور دانشمندانہ ہو، صحیح ردِّ عمل آرام و سکون اور کامیابی کے ساتھ ملا ہوتا ہے جبکہ غلط ردّ عمل اسٹریس اور نفسیاتی دباؤ سے بھری زندگی کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

الف) بے تابی اور بے صبری کا مظاہرہ کرنا

ناخوشگوار واقعات کے مقابلہ میں سب سے پہلا اور شاید رائج ترین ردّ عمل، بیتابی و بیقراری کا مظاہرہ کرنا ہے، قرآن کریم اس بارے میں فرماتا ہے:

"إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا" (9)

ترجمہ: "بیشک انسان بڑا حریص اور بے صبرا خلق کیا گیا ہے؛ جب بھی اسے کوئی بُرائی چھوتی ہے تو بے صبری و بیقراری سے فریاد کرتا ہے۔"

پیغمبر خدا ﷺ فرماتے ہیں:

"إِنَّ الجَزَعَ عَلَى المُصِيبَةِ أَن يَعمَلَ شَيْئاً لَم يَكُنْ يَعمَلُهُ أَوْ يَتْرُكَ شَيْئاً كَانَ يَعمَلُهُ" (10)

یعنی: "بے شک مصیبت پر بیتابی و بیقراری کرنا یہ ہے کہ جو کام نہیں کرتا تھا وہ انجام دے اور جو کام کرتا تھا اُسے ترک کردے۔"

معمولاً جب بھی کوئی ناخوشگوار واقعہ رونما ہوتا ہے تو انسان زبانِ شکایت کھولتا ہے۔ کبھی یہ شکایت کرنا، بُرا بھلا کہنے کے ساتھ ہوتا ہے، کسی کی حرمت و عزّت کا خیال نہیں رکھا جاتا اور جو کچھ منہ میں آتا ہے، کہہ دیا جاتا ہے۔ لیکن وہ شخص جو صابر و بردبار ہوتا ہے وہ شکوہ و شکایت کرنے اور بُرا بھلا کہنے والا نہیں ہوتا ہے۔

پیغمبر خدا ﷺ فرماتے ہیں:

"إِذَا ضَاقَ الْمُسْلِمُ فَلَا يَشْكُوَنَّ رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَلْيَشْتَكِ إِلَى رَبِّهِ الَّذِي بِيَدِهِ مَقَالِيدُ الْأُمُورِ وَتَدْبِيرُهَا" (11)

یعنی: "جب بھی کوئی مسلمان کسی تنگی و دشواری سے دُچار ہو تو ہرگز (کسی اور سے) اپنے پروردگار کا شکوہ و شکایت نہ کرے؛ بلکہ ضروری ہے کہ اپنے پروردگار سے، کہ جس کے دستِ قدرت میں تمام اُمور کی باگ ڈور اور تدبیریں ہیں، شکایت کرے۔"

قابل توجہ یہ کہ اس طرح کے شکوہ و شکایتیں کرنا، انسان کی مشکل کو حل کرنے اور اس کی حالت کی بہبودی میں کوئی اثر نہیں رکھتے ہیں۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

"اَلحُزْنُ وَالجَزَعُ لَا يُرَدَّانِ الفَائِتَ" (12)

یعنی: "غمگیں ہونا اور بیقراری کرنا، ہاتھ سے چلی جانے والی چیز کو واپس نہیں پلٹاتے۔"

اس کے برعکس اس قسم کا ردّ عمل اُلٹا اثر بھی چھوڑ سکتا ہے، یہاں تک کہ انسان کی سختیوں اور نفسیاتی دباؤ کو بھی دوچند کر سکتا ہے۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

"اَلجَزَعُ عِندَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا" (13)

یعنی: "مصیبت کے وقت بیقراری کرنا، مصیبت کو بڑھادیتا ہے اور مصیبت پر صبر و بردباری سے کام لینا اُسے ختم کردیتا ہے۔"

اسی وجہ سے، عقل یہ حکم دیتی ہے کہ انسان معمولی ناخوشگواریوں کو تحمل کرے اور بیقراری و بیتابی کا مظاہرہ کر کے اپنی مشکلات میں اضافہ نہ کرے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

"لَا تَجزَعُوا مِن قَلِيلِ مَا أَكرَهَكُم فَيُوقِعَكُم ذَٰلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكرَهُونَ" (14)

یعنی: "چھوٹی چھوٹی اور معمولی ناخوشگواریوں پر بیقرار نہ ہو جاؤ کہ یہ تمہیں بڑی ناخوشگواریوں میں مبتلا کردیں گی۔"

ب) بردباری اور صبر کا مظاہرہ

بیتابی و بیقراری کرنا، نہ فقط یہ کہ کوئی اثر نہیں رکھتا، بلکہ مصیبتوں کی مقدار بھی بڑھا دیتا ہے، پس سختیوں سے بہترین مقابلہ، صبر و تحمل اور بردباری کا اختیار کرنا ہے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

''اَلجَزَعُ عِندَ الْمُصِیْبَۃِ یَزِیْدُھا وَالصَّبْرُ عَلَیْھَا یُبِیْدُھَا'' (15)

یعنی: ''مصیبت کے وقت واویلا کرنا اُسے زیادہ کر دیتا ہے اور مصیبت پر صبر و تحمل کرنا اُسے جڑ سے اُکھاڑ دیتا ہے۔''

پس سختیوں سے حاصل ہونے والے نفسیاتی دباؤ کو کم کرنے کا واحد راستہ فقط صبر و تحمل کرنا ہے۔ صبر کرنا، بلا و مصیبت کے پائیدار رہنے کا موجب نہیں بنتا۔ سختیاں نہ تو جزع و فزع کرنے سے ختم ہوتی ہیں اور نہ ہی صبر کرنے کے ساتھ باقی رہتی ہیں۔ بعض لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ صبر کرنا، یعنی اس بلا و مصیبت کا ثابت و برقرار رکھنا ہے کہ اگر صبر نہ کریں تو حتماً ختم ہو جائے گی؟! یہ ایک باطل خیال ہے۔ مصیبتوں کا آنا جانا، جزع فزع اور صبر سے مربوط نہیں ہے، بلکہ یہ فقط ان کے عوارض اور نقصانات کو کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔

صبر و بردباری کرنا، مصیبت سے پیدا ہونے والے غم و اندوہ کو کم کر دیتا ہے؛ اسی وجہ سے، امام علی علیہ السلام مصیبتوں کے غم و اندوہ کو کم کرنے کے لیے، صبر و تحمل کرنے کی سفارش کرتے ہیں:

''أُطْرُدُوا وَارِدَاتِ الْھُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْیَقِیْنِ'' (16)

یعنی: ''آنے والے غم و اندوہ کو صبر کرنے کے عزم و ارادہ اور حُسن یقین کے ساتھ دور کر دو۔''

اگر صبر بردباری موجود ہو تو کوئی حادثہ بھی مصیبت نہیں ہوگا:

''لَیسَ مَعَ الصَّبْرِ مُصِیْبَۃٌ'' (17)

''صبر کرنے کے ساتھ کوئی مصیبت (مصیبت) نہ رہے گی۔''

اور یہ اس قدر اثر رکھتا ہے کہ گویا کوئی مصیبت وارد ہی نہیں ہوئی ہے:

''مَن صَبَرَ عَلَی النَّکبَۃِ کَاَنْ لَم یُنْکَبْ'' (18)

''جو شخص مصیبت پر صبر کرے، گویا اس پر مصیبت آئی ہی نہیں ہے۔''

بنابراین، زندگی کی سختیوں اور دشواریوں کے مقابلہ میں بہترین ردّ عمل، صبر کرنا اور بردباری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ صبر اور اس کے آثار کے بارے میں ہم نے پچھلی فصل میں تفصیل سے بحث کی ہے۔

۸۔ دنیا کے حقائق سے ہماہنگی

اگر زندگی کے بارے میں انسان کی نگاہ حقیقت پسندانہ ہو، تو زندگی سے اس کی توقّعات بھی حقیقت پسندانہ ہی ہوں گی اور اس کے نتیجہ میں زندگی سے اس کا احساس بھی واقع پسندانہ ہو جائے گا۔ ممکن ہے یہ کہا جائے کہ ''واقعیات و حقائق کی توقّعات سے ہماہنگی'' خوشحال زندگی گزارنے اور اسٹریس سے دور رہنے کی بنیادی شرط ہے۔

''ناکامی'' توقّعات اور حقائق کے درمیان عدم ہماہنگی کا نتیجہ ہے کہ جو افسردگی اور نارضایتی و ناراحتی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پس ضروری ہے کہ واقع پسندانہ توقّعات رکھیں، البتہ حقیقت پر مبنی توقعات، زندگی اور جس دنیا میں ہم زندگی گزارتے ہیں، اس کی صحیح شناخت پر متوقّف ہے۔ (19)

پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس بنیادی اصول کے بارے میں فرماتے ہیں:

''لَو تَعلَمُونَ مِنَ الدُّنْیا مَا اَعْلَمُ لَاسْتَرَاحَتْ اَنْفُسُکُمْ مِنْھا'' (20)

یعنی: ''اگر تم دنیا سے وہ سب کچھ جان لیتے جو میں جانتا ہوں تو تمہارا نفس اس سے آسودہ خاطر ہو جاتا۔''

امام علی علیہ السلام ''دنیا کی شناخت'' کے مرکزی اور بنیادی اثر کے بارے میں فرماتے ہیں:

"مَن عَرَفَ الدُّنیا، لَم یَحزَن لِلبَلوی" (21)

یعنی: "جو شخص دنیا کو پہچان لے وہ (دنیا کی) مصیبتوں سے غمگین و محزون نہیں ہوتا۔"

اسی طرح آپؑ ایک دوسرے کلام میں فرماتے ہیں:

"مَن عَرَفَ الدُّنیا لَم یَحزَن عَلَی مَا اَصابَهُ" (22)

یعنی: "جو شخص دنیا کو پہچان لیتا ہے، وہ اپنے اُوپر آنے والی مصیبتوں پر غمگین نہیں ہوتا۔"

دنیا کی حقیقتوں میں سے ایک حقیقت یہ ہے کہ دنیا، دنیا ہے اور بہشت نہیں ہے، یہ دنیا ہے اور دنیا سے بہشتی نعمتوں (23) کی توقّع رکھنا، ایک نامعقول چیز شمار ہوتا ہے۔ ہم دنیا میں اس لیے نہیں آئے کہ جس طرح چاہیں زندگی گزاریں اور جس طرح پسند کریں، اُسے منظّم کریں؛ بلکہ ہم، دنیا میں اس لیے آئے ہیں تاکہ اپنی مہارت اور ہنر کو اس کے معاملات کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں ظاہر کریں۔ (24)

نیز اس حقیقت کی طرف بھی ہماری توجہ رہے کہ ہم آخرت کے لیے خلق کئے گئے ہیں نہ کہ دنیا کے لیے۔ اگر ہمارا ہدف و مقصد آخرت ہو تو دنیا کی مشکلات برداشت کریں گے اور نفسیاتی دباؤ اور افسردگی سے دُچار نہیں ہوں گے۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

"فَفِی الدُّنیا حُیِّیتُم وَلِلآخِرَةِ خُلِقتُم" (25)

یعنی: "تم دنیا میں زندگی گزارنے کے لیے آئے ہو اور آخرت کے لیے خلق کئے گئے ہیں۔"

دنیا ہی زندگی و ہستی کی ہر چیز نہیں ہے اور یہاں انسان کی پوری زندگی اور دوام بھی نہیں ہے۔

امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں: "اِنَّ الدُّنیا مَنزِلُ قُلعَةٍ وَلَیسَت بِدارِ نُجعَةٍ خَیرُها زَهیدٌ وَشَرُّها عَتیدٌ وَمُلکُها یُسلَبُ وَعامِرُها یُخرَبُ" (26)

یعنی: "بے شک دنیا ایسی منزل ہے کہ ہر لحظہ اس سے کوچ کے لیے تیار رہو اور (دنیا ہمیشہ) رہنے کی جگہ نہیں ہے، اس کی اچھائی تھوڑی اور اس کی بُرائی (ہر گھڑی) تیار و آمادہ ہے اور اس کی حکومت چھن جانے والی اور اس کی عمارتیں ویران ہونے والی ہیں۔"

دوسری حقیقت کہ جس کے ساتھ ضروری ہے خود کو ہم آہنگ کریں، وہ دنیا کے معمولی و حقیر ہونے کی طرف توجہ ہے۔ زیادہ تر نفسیاتی دباؤ دُنیوی مادّیات کو اہمیت دینے اور اِن کے ہاتھ سے دے دینے کی وجہ سے ہے۔ اگر انسان اس حقیقت کی طرف توجہ کرے کہ جو کچھ اُس نے ہاتھ سے دیا ہے یا وہ حاصل نہ کر سکا، معمولی و حقیر تھا، تو ہر گز وہ اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کا شکار نہ ہوگا۔ قرآن کریم فرماتا ہے:

"قُل مَتاعُ الدُّنیا قَلیلٌ وَالآخِرَةُ خَیرٌ لِمَنِ اتَّقَی" (27)

ترجمہ: "اے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم! آپ کہہ دیجئے کہ دنیا کا مال و متاع تو بہت تھوڑا سا ہے اور آخرت صاحبانِ تقوٰی کے لئے بہترین جگہ ہے۔"

دنیا کی دوسری واقعیات میں سے ایک اور واقعیت، جو اُن میں سے اہم ترین بھی ہے، وہ دنیا میں موجود سختیاں اور مصیبتیں ہیں کہ جن کا ہدف و مقصد انسان کی آزمائش و امتحان ہے۔ اس واقعیت سے ہم آہنگ نہ ہونا، انسان پر سب سے زیادہ نفسیاتی دباؤ وارد کرتا ہے۔ نیز اسی طرح وحیانی عقیدے اور اُخروی نگاہ کے بغیر، اسٹریس و اضطراب کے اس قدر وزن کو تحمل نہیں کیا جا سکتا۔

امام علی علیہ السلام اس واقعیت کے بارے میں فرماتے ہیں:

"اِنَّ الدُّنیا سَرِیعَةُ التَّحَوُّلِ کَثِیرَةُ التَّنَقُّلِ۔۔۔ فَأَحوالُها تَتَنَزَّلُ وَنَعِیمُها یَتَبَدَّلُ وَرَخاؤُها یَتَنَقَّصُ وَلَذّاتُها تَتَنَغَّصُ۔۔۔" (28)

یعنی: "یقیناً دنیا تحوّل و دگرگونی کی سرعت اور جابجائی و انتقال کی کثرت رکھتی ہے۔۔۔ پس اس کی حالتیں تنزّل کا شکار اور اس کی نعمتیں تبدیل ہوتی رہتی ہیں اور اس کا راحت و سکون ناقص اور اس کی لذّتیں تھوڑی ہیں۔"

یہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ بعض اَدیان اور اقوام نے اس واقعیت کی طرف توجہ رکھی ہے اور دنیا کو سختیوں اور مصیبتوں کا مقام قرار دیا ہے؛ لیکن ان کا نقطۂ نظر اسلام کے نقطۂ نظر سے بڑی حد تک مختلف ہے۔ اُن اقوام کی نظر یہ ہے کہ دنیا آرام و سکون اور آسائش کے بغیر، ہمیشہ تنگ و تاریک اور

مصیبتوں سے پُر ہے؛ لیکن اسلام کی نگاہ میں دنیا کی سختیاں، اس کے آرام و آسائش کے ہمراہ ہیں۔ اسلام کہتا ہے ہر سختی کے بعد، آسانیاں پائی جاتی ہیں۔ باوجود اس کے کہ سختیوں کو دیکھتے ہو، آرام و سکون بھی حاصل کر سکتے ہو۔

"فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا"

"یقیناً ہر سختی کے ساتھ آسانی ہے! (جی ہاں!) بے شک ہر سختی کے ساتھ آسانی ہے۔"

دوسری طرف ان مصیبتوں کو برداشت کرنے اور آرام و سکون تک پہنچنے کے لیے قرآنی راہِ حل دوسرے تمام راہِ حلوں کی نسبت صحیح تر اور واقع سے زیادہ نزدیک تر ہیں۔

کیونکہ دنیا مقامِ عمل اور آخرت مقامِ حساب (وجزاء) ہے، اس لیے خداوند عالم نے اس دنیا میں امتحانات وآزمائشیں قرار دیں ہیں، تاکہ انسان ان کے نتیجہ کو عالمِ حساب میں مشاہدہ کرے۔ جیساکہ خداوند فرماتا ہے:

"إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا" (29)

ترجمہ: "بیشک ہم نے روئے زمین کی ہر چیز کو زمین کی زینت قرار دے دیا ہے تاکہ ان لوگوں کا امتحان لیں کہ ان میں سے عمل کے اعتبار سے سب سے بہتر کون ہے۔"

"الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ" (30)

ترجمہ: "وہ (خدا) جس نے موت وحیات کو اس لئے پیدا کیا تاکہ تمہاری آزمائش کرے کہ تم میں سے حُسنِ عمل کے اعتبار سے سب سے بہتر کون ہے اور وہ صاحبِ عزّت اور بخشنے والا ہے۔"

اس نکتہ کی طرف توجہ ضروری ہے کہ خداوند عالم کی "آزمائش" استعداد اور قابلیت کو ظاہر کرنے کے لیے ہے۔ اس استعداد کا ظاہر کرنا درحقیقت اس کو رُشد و تکامل دینا ہے۔ یہ آزمائش و امتحان موجود اسرار سے پردہ اُٹھانے کے لیے نہیں ہے، بلکہ ان پوشیدہ استعداد اور قابلتیوں کو ایک راز کی مانند مرحلۂ فعلیت بخشنے کے لیے ہے۔ یہاں پردہ اُٹھانا، کسی شئ کو ایجاد کرنا ہے۔ الٰہی آزمائش و امتحان، انسانی صفات کو پوشیدہ قوت و استعداد سے مرحلۂ فعلیت اور کمال کی جانب باہر لانا ہے۔ خداوند کی آزمائش، وزن کا پرکھنا نہیں، بلکہ وزن کا بڑھانا ہے۔ اس وضاحت کے ساتھ ظاہر ہو جاتا ہے کہ مذکورہ آیت کریمہ اسی حقیقت کو بیان کرتی ہے کہ دنیا، استعداد اور قابلیتوں کی جائے پرورش اور انسانوں کی تربیت گاہ ہے۔ (31)

الٰہی آزمائش وامتحان، بندوں کے بارے میں تکمیل کنندہ کی حیثیت رکھتے ہیں:

"لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا" (32)

ترجمہ: "تاکہ تمہاری آزمائش کرے کہ تم میں سے حُسنِ عمل کے اعتبار سے سب سے بہتر کون ہے۔"

ایک حدیث میں حضرت علی علیہ السلام الٰہی آزمائشوں کے فلسفہ کو اس طرح بیان کرتے ہیں:

"أَلَا إِنَّ اللهَ تَعَالَى قَدْ كَشَفَ الْخَلْقَ كَشْفَةً، لَا أَنَّهُ جَهِلَ مَا أَخْفَوْهُ مِنْ مَصُونِ أَسْرَارِهِمْ وَمَكْنُونِ ضَمَائِرِهِمْ وَلَكِنْ لِيَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً، فَيَكُونَ الثَّوَابُ جَزَاءً وَالْعِقَابُ بَوَاءً" (33)

یعنی: "آگاہ ہو جاؤ! کہ اللہ تعالیٰ سبحانہ نے لوگوں کے باطن آشکارا کر دیئے ہیں، نہ اس وجہ سے کہ وہ پوشیدہ اسرار اور مخفی ضمیروں سے آگاہ نہیں تھا، بلکہ اس لیے کہ وہ اُن کو آزمائے کہ کون اُن میں سے بہتر عمل کرنے والا ہے، پس نیک عمل کی جزا، ثواب اور بُرے عمل کی سزا، عقاب ہے۔"

اس بارے میں حضرت امام محمد باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:

"إِنَّ اللهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَتَعَاهَدُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ كَمَا يَتَعَاهَدُ الرَّجُلُ أَهْلَهُ بِالْهَدِيَّةِ مِنَ الْغَيْبَةِ وَيَحْمِيهِ الدُّنْيَا كَمَا يَحْمِي الطَّبِيبُ الْمَرِيضَ" (34)

یعنی: ”خداوند عزّوجل مومن کو مصیبت اور سختی کے ساتھ اسی طرح نوازتا ہے جس طرح کوئی شخص سفر سے واپسی پر اپنے اہل خانہ کو تحائف سے نوازتا ہے اور اُسے دنیا سے پرہیز کی اسی طرح نصیحت کرتا ہے جس طرح طبیب مریض کو پرہیز کی تاکید کرتا ہے۔“

سختیاں اور مشکلات جو خداوند تبارک و تعالیٰ دنیا میں انسان کے سامنے لاتا ہے، بلکہ قرآنِ کریم کی دوسری تعبیر میں، دنیا میں جو نعمتیں بھی انسان کے لیے ظاہر (اور عطا) ہوتی ہیں، یہ سب اس لیے ہیں کہ اس کی پوشیدہ استعداد اور قابلیتوں کو ظاہر کرے اور اُن کو قوت سے فعلیت کی طرف لے جائے۔

خداوند اس بارے میں فرماتا ہے:

”وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ“ (35)

ترجمہ: ”اور ہم یقیناً تمہیں تھوڑے خوف، تھوڑی بھوک اور اموال، نفوس اور پھلوں کی کمی سے آزمائیں گے اور اے پیغمبرؐ آپ ان صبر کرنے والوں کو بشارت دے دیں۔“

ضروری ہے کہ یہ سختیاں پیش آئیں اور ان سختیوں کے نتیجہ ہی میں انسان کے لیے صبر و استقامت اور پختگی و کمال پیدا ہوتے ہیں اور اس خوشخبری و بشارت کا موضوع واقع ہوتے ہیں۔

حضرت امیر المومنین علی علیہ السلام فرماتے ہیں: ”جس قدر امتحان اور آزمائش بڑی ہوتی ہے اسی قدر ثواب اور پاداش زیادہ ہوتی ہے، مگر تم نہیں دیکھتے کہ خداوند سبحان نے گذشتگان کو، حضرت آدم علیہ السلام کے زمانہ سے لے کر اس جہاں کے آخری فرد تک سب کو ایسے پتھروں سے کہ جو نفع و نقصان نہیں پہنچاتے اور نہ دیکھ و سُن سکتے ہیں، آزمایا ہے اور پتھروں سے اپنا حرمت والا گھر (بیت اللہ الحرام) بنایا ہے وہ گھر جسے لوگوں (کی ہدایت و رہنمائی) کے لیے بلند قرار دیا ہے۔۔۔؟!

لیکن خداوند اپنے بندوں کو انواع و اقسام کی سختیوں کے ساتھ آزماتا ہے اور ان کو مختلف رنج و غم اور کوششوں کے ذریعے بندگی کی ترغیب دلاتا ہے اور بہت سی ناخوشگوار چیزوں سے اُن کا امتحان لیتا ہے تاکہ تکبر اور نخوت کو ان کے دلوں سے باہر نکال دے اور عجز و انکساری کو ان کی روحوں میں قرار دے اور اس کو اپنے فضل و کرم اور بخشش کی جانب کھلا دروازہ اور اپنی عفو و درگذر اور بخشش کے لیے فراہم وسیلہ قرار دے۔“ (36)

یہاں شاید یہ نکتہ ذہن میں آئے کہ پس زندگی میں آرام و آسائش کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی دنیا کو تبدیل کریں یا کسی دوسری دنیا کی آرزو کریں اور اُسے بنائیں۔ حالانکہ ہم اسی دنیا میں آرام دہ اور اسٹریس سے دور زندگی کے حامل ہو سکتے ہیں؛ بشرط یہ کہ ہم اس کا راستہ جانتے ہوں اور اس کا ایک راستہ دنیا سے دل نہ لگانا (یعنی دنیا کا اسیر نہ ہونا) ہے۔ دینی تعلیمات میں دنیا کا دل بستہ اور اسیر نہ ہونا ”زہد“ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ لیکن نہ وہ تارکِ الدنیا ہونے والا زہد اور نہ ہی فریب دینے والا زہد۔ اسلام نہ تو دنیا سے راہِ فرار اختیار کرنے اور تارکِ الدنیا ہو جانے کو کہتا ہے اور نہ ہی دنیا کا گرویدہ اور اسیر ہو جانے کو، بلکہ رنگِ آخرت اور رنگِ خدا اختیار کرنے کو کہتا ہے، دنیا کو خدا اور آخرت کی خاطر ترک کریں، نہ یہ کہ دنیا کو دنیا ہی کی خاطر ترک کریں، تاکہ خلافِ فطرت و عادت کام انجام دیں (جیسے: ریاضت کرنے والے ہندو پنڈت اور دوسرے منحرف فرقوں کا کام ہوتا ہے۔)

امام علی علیہ السلام اپنے پُر معنی جملوں میں دنیا کا دل بستہ اور اسیر نہ ہونے کو آرام و سکون اور راحتی کا موجب قرار دیتے ہیں:

”ثَمَرَةُ الزُّهْدِ الرَّاحَةُ“ (37) یعنی: ”زُہد کا پھل آسودگی اور راحت ہے۔“

”اَلزُّهْدُ فِي الدُّنْيا الرَّاحَةُ العُظْمى“ (38) یعنی: ”دنیا میں زُہد اختیار کرنا بڑی عظیم راحت ہے۔“

جو شخص یہ چاہتا ہے کہ (دنیا میں) آرام دہ و راحت زندگی گزارے، اُسے چاہیے کہ دنیا سے دل اُٹھالے۔ امام علی علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

”مَنْ اَحَبَّ الرَّاحَةَ فَلْيُؤثِرِ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيا“ (39)

یعنی: ”جو راحت و سکون کو دوست رکھتا ہے، اُسے چاہیے کہ دنیا میں زُہد و پرہیزگاری کا انتخاب کرے۔“

روایات میں صراحت سے بیان ہوا ہے کہ زُہد، انسان کے جسم و جان کی آسائش کا موجب ہے۔ پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس بارے میں فرماتے ہیں:

”اَلزُّهْدُ فِي الدُّنْيا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدَنَ“ (40)

یعنی: ”دنیا میں زُہد اختیار کرنا، قلب و بدن کو آسودہ خاطر کرتا ہے۔“
اس کے علاوہ، ایمان کی حلاوت و شیرینی کا مزہ چکھنا بھی دنیا میں زہد پر موقوف ہے۔ زندگی کی لذّتوں میں سے ایک، ایمان کی حلاوت کا مزہ چکھنا ہے۔ جو لوگ اس نعمت سے محروم ہیں، وہ زندگی کی لذّتوں سے پورے طور پر لطف اندوز نہیں ہوتے۔ ایمان کی حلاوت کا مزہ چکھنے اور زندگی کی لذّت سے بہرہ مند ہونے کا واحد راستہ، زُہد اور دنیا سے دل بستہ نہ ہونا ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:
”حَرَامٌ عَلَى قُلُوبِكُمْ أَنْ تَعْرِفَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى تَزْهَدَ فِي الدُّنْيَا“ (41)
یعنی: ”تمہارے دلوں پر حرام ہے کہ ایمان کی شیرینی کو درک کرسکیں یہاں تک کہ دنیا سے دل اُٹھالیں۔“

۹۔ صحیح و سالم سماجی تعلقات

اسلام اضطراب اور نفسیاتی دباؤ سے مقابلے اور انسان کی اصلاح اور بہبودی کی افزائش کے لیے، علاوہ ازیں یہ کہ شناخت و معرفت کے طریقوں، جیسے: خدا پر ایمان، خدا پر توکّل اور مقدراتِ الٰہی پر اعتقاد و ایمان اور نیز معنوی روشوں، جیسے: دعا اور آئمہ علیہم السلام سے توسّل سے بہرہ مند ہونے کی بات کرتا ہے کہ جو فکر و اندیشہ کے ایجاد کرنے اور اس کی اصلاح یا انسان کو مشکلات اور نفسیاتی دباؤ سے مقابلہ کے لیے خدا اور اولیائے الٰہی کے ساتھ ایک قسم کا معنوی اور عاطفی رابطہ برقرار کرنے کے لیے آمادگی اور ترغیب و تشویق دلاتا ہے۔
نیز انسان کے اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اجتماعی، معاشرتی اور قرابتداری کی بنیاد پر تعلقات برقرار کرنے کی روشوں، جیسے: خاندان والوں، رشتہ داروں اور قرابتداروں کے ساتھ تعلقات استوار رکھنے کی بھی تشویق دلاتا ہے؛ کیونکہ جو شخص خاندانی اور معاشرتی حمایت کا حامل نہ ہو، وہ اپنے آپ کو نفسیاتی طور پر کسی تکیہ گاہ کے بغیر دیکھتا ہے، لیکن اگر انسان مختلف حوادث اور مشکلات سے رُوبرو ہوتے وقت مضبوط خاندانی تکیہ گاہ کا مالک ہو، تو خود کو قدرتمند خیال کرتا ہے اور اضطراب و نفسیاتی دباؤ کا شکار نہیں ہوتا اور تنہائی کا احساس بھی نہیں کرتا اور نفسیاتی دباؤ سے پیدا ہونے والی مختلف بیماریوں سے بھی بہت کم دوچار ہوتا ہے۔
اسی وجہ سے معاشرتی تعلقات اور لوگوں کے ساتھ معاشرت، دینِ اسلام میں خاص اہمیت رکھتے ہیں اور دینی احکامات کا ایک بڑا حصہ اسی چیز کے ساتھ مخصوص ہے۔ واضح ہے کہ ایک صحیح و سالم سماجی تعلق، انسان اور معاشرے کے تمام دوسرے افراد کے درمیان آرام و سکون کے فراہم کرنے میں نہایت موثر کردار ادا کرسکتا ہے۔
دینِ مبین اسلام مختلف عناوین اور احکامات، جیسے: صلۂ رحمی، غصہ پی جانا، حُسنِ خُلق، خندہ روئی، مومنین کے ساتھ ہمنشینی، دوسروں کے ساتھ نیکی کرنا، زکات و صدقہ دینا، دوسروں سے عفو و درگذر، تواضع و انکساری، مہمان نوازی، ادب و احترام، عزّتِ نفس، دوستی و ہم نشینی، صلح و صفا، راز داری، ایفاء عہد، صداقت و راستگوئی و۔۔۔ کے ساتھ صحیح و سالم اجتماعی تعلقات کی تاکید کرتا ہے۔ اس بارے میں مختلف کتابیں ”اخلاقِ معاشرت“ اور ”آدابِ معاشرت“ کے عنوان سے لکھی گئی ہیں، ہم یہاں ان میں سے کچھ کو بطور نمونہ پیش کرتے ہیں:

الف) صلۂ رحمی

انسان زندگی میں مشکلات و حوادث اور نفسیاتی دباؤ پیدا کرنے والے عوامل سے مقابلہ کے لیے، دو قسم کے عوامل کا محتاج ہے: ایک طبیعی و مادی اسباب اور دوسری مناسب زمانی شرائط۔ تکیہ گاہ کے نہ ہونے اور تنہائی کا احساس، بسا اوقات نفسیاتی تعادُل کے بگڑ جانے کا باعث بنتا ہے اور انسان کو اپنے ہدف و مقصد تک پہنچنے سے روک دیتا ہے اور عاجزی و ناتوانی اُس پر غلبہ کرلیتی ہے۔ صلۂ رحمی اور خاندانی تعلقات، تنہائی کے احساس کے ساتھ، کہ جو غیر محفوظ افراد کی علامتوں میں سے ایک ہے، مقابلہ کے لیے کھڑے ہو جاتے ہیں اور لوگوں کو اپنے وسیع خاندان کے ساتھ مکمل امنیت و حفاظت کا احساس دلاتے ہیں، تاکہ مشکلات کے ظاہر اور نفسیاتی دباؤ کے پیدا ہونے کے موقع پر عمدہ طریقے سے ان کا سامنا کرے اور روحانی آرام و سکون اور نفسیاتی سلامتی حاصل کرسکے۔
خداوند عالم نے اس آیت میں اس مسئلے کو اس حد تک اہمیت دی ہے کہ ان کے نام کو اپنے نام کی صف میں قرار دیا ہے:

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي تَسَاءلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا" (42)

یعنی: "اے انسانو! اپنے پروردگار (کی مخالفت) سے ڈرو جس نے تم سب کو ایک نفس سے پیدا کیا ہے اور اس کا جوڑا بھی اسی کی جنس سے پیدا کیا ہے اور پھر ان دونوں سے بکثرت مرد و عورت (روئے زمین پر) پھیلا دیئے ہیں اور اس خدا سے بھی ڈرو جس کے ذریعہ ایک دوسرے سے سوال کرتے ہو اور قرابتداروں سے لاتعلّقی سے، بے شک اللہ تم سب کے اعمال پر نگران ہے۔"

امام علی علیہ السلام ایک خوبصورت حدیث میں صلۂ رحمی کی تشریح کرتے ہوئے اس کی اہمیت پر تاکید کرتے ہیں:

"۔۔۔ وَأَعْطَفُهُمْ عَلَيهِ عِنْدَ نازِلَةٍ إِذا نَزَلَتْ بِهِ۔۔۔" (43)

یعنی: "اے لوگو! کوئی بھی شخص خواہ جس قدر بھی ثروتمند کیوں نہ ہو، اپنے رشتہ داروں اور خاندان والوں اور ان کی اپنی نسبت عملی اور زبانی حمایت سے بے نیاز نہیں ہے۔ وہی وہ سب سے بڑا گروہ اور قبیلہ ہیں، جو انسان کی پشت پناہی کرتے ہیں اور اس کی پراکندگی اور پریشانی کو دور کرتے ہیں اور جو مصائب و حوادث بھی اُسے پیش آتے ہیں، سب سے زیادہ اس کے ساتھ مہربان اور ہمدرد ہوتے ہیں۔ وہ نیک نامی جو خداوند عالم لوگوں کو درمیان انسان کے لیے ظاہر کرتا ہے، اس مال وثروت سے کہیں بہتر ہے کہ جو وہ دوسروں کے لیے باقی چھوڑتا ہے۔

آگاہ ہو جاؤ! کہیں ایسا نہ ہو کہ اپنے ضرورتمند رشتہ دار سے رُخ پھیر لو اور اُسے تھوڑا سا معمولی مال دینے سے بھی دریغ کرو کہ اگر نہ دو تو کوئی چیز تمہاری ثروت میں زیادہ نہ ہوگی اور اگر دے دو تو تمہارے مال وثروت سے کوئی چیز کم نہ ہوگی۔ جو کوئی اپنے رشتہ داروں سے ہاتھ کھینچ لیتا ہے، تو اُن کا ایک ہاتھ کم ہوتا ہے، لیکن یہ اپنے سے بہت سے ہاتھ دور کر دیتا ہے اور وہ شخص جو اپنی قبیلہ والوں اور رشتہ داروں سے نرم مزاج اور مہربان ہوتا ہے، اُن کی دائمی محبت اور دوستی کو حاصل کر لیتا ہے۔"

تنگدستی کا خوف، ناگہانی موت اور مصیبتیں، اسٹریس پیدا کرنے والے عوامل ہیں کہ جو صلہ رحمی کے ذریعہ برطرف ہو جاتے ہیں۔ جالب توجہ یہ ہے کہ صلۂ رحمی سے حاصل ہونے والا آرام وسکون، فقط مومنین اور نیک لوگوں کے ساتھ مخصوص نہیں ہے، بلکہ جو کوئی بھی اس کی رعایت کرے گا اس کے اثرات وفوائد کو دیکھے گا۔ امام محمد باقر علیہ السلام اس بارے میں فرماتے ہیں:

"صِلَةُ الْأَرْحَامِ تُزَكِّي الْأَعْمَالَ وَتُنْمِي الْأَمْوَالَ وَتَدْفَعُ الْبَلْوَى وَتُيَسِّرُ الْحِسَابَ وَتُنْسِئُ فِي الْأَجَلِ" (44)

یعنی: "صلۂ رحمی اعمال کو پاکیزہ، اموال کو زیادہ، بلاء ومصیبت کو دور، حساب وکتاب کو آسان اور موت کو مؤخر کر دیتی ہے۔"

جو چیز سب سے زیادہ صلۂ رحمی کے اثرات میں بیان ہوئی ہے وہ طولِ عمر اور روزی کی فراوانی ہے اور یہ چیز شاید اس وجہ سے ہے کہ لوگ اپنے آپ کو معاشرتی حمایت کے ایک وسیع پلیٹ فارم پر دیکھتے ہیں اور اپنے عواطف اور جذبات کا ایک دوسرے کی نسبت اظہار کرتے ہیں؛ اس لیے ان کی بہت سی طبیعی ضرورتیں، جیسے: محبت، خودنمائی، گروہ سے وابستگی و۔۔۔ پوری ہو جاتی ہیں اور اس لحاظ سے کہ انسان کی روح اور نفسیات اس کے جسم پر گہرا اثر چھوڑتی ہیں، صلۂ رحمی اور نفسیاتی آرام وسکون کے عمیق تعلق اور اس کے اثر کو انسان کی طولانی عمر میں دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کی طرف بھی توجہ ضروری ہے کہ جس قدر صلۂ رحمی انسان کی نفسیاتی اور عاطفی حمایت میں مؤثر ہوتی ہے اور طولِ عمر کا باعث بنتی ہے، قطعِ رحمی بھی اسی قدر نفسیاتی حمایت کے نہ ہونے، اسٹریس اور نفسیاتی دباؤ کا موجب بنتی ہے اور جسم کی کمزوری اور عمر کے گھٹنے پر تمام ہوتی ہے۔

ب) غیظ وغضب پر کنٹرول

غیظ وغضب، یقیناً اضطراب اور نفسیاتی دباؤ کے اہم ترین عوامل میں سے ایک ہے کہ جو ایک خصلت کی صورت میں تبدیل ہو کر انسان کو ہلاک اور اس کی زندگی کو نیست ونابود کر دیتا ہے۔ اس لیے دین مبین اسلام کے احکامات میں غصہ کے پی جانے پر بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

اس بُری خصلت کی مذمّت میں یہی کافی ہے کہ امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

"اَلْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ" (45) یعنی: "غصہ ہر برائی کی چابی ہے۔"

امام علی علیہ السلام ایک روایت میں، غصہ سے حاصل ہونے والی ناراحتی اور نفسیاتی دباؤ کو صراحت سے بیان کرتے ہیں اور اس چیز کو نفسیاتی و روحانی شکنجہ کا موجب قرار دیتے ہیں:

"مَنْ غَضِبَ عَلَى مَنْ لَا يَقْدِرُ عَلَى مَضَرَّتِهِ طَالَ حُزْنُهُ وَعَذَّبَ نَفْسَهُ" (46)

یعنی: "جو شخص اُس پر غضبناک ہو کہ جس کو وہ نقصان پہنچانے کی قدرت نہیں رکھتا، تو اُس کا حزن و ملال طولانی ہوا اور اُس نے اپنے آپ کو عذاب دیا۔"

اس لیے آپؑ غصہ اور غضب کے علاج کے بارے میں فرماتے ہیں:

"ضَبْطُ النَّفْسِ عِنْدَ حادِثِ الْغَضَبِ يُؤْمِنُ مَواقِعَ الْعَطَبِ" (47)

یعنی: "غیظ و غضب کے وقت نفس پر قابو رکھنا، ہلاکت کے مقامات سے محفوظ رکھتا ہے۔"

جو شخص اپنے غصے پر قابو پالے، وہ شیطان پر کامیاب ہو جاتا ہے اور جو کوئی اپنے غصے کے سامنے مغلوب ہو جائے، تو شیطان اس پر کامیاب ہو جاتا ہے۔

ج) دوسروں سے حسد نہ کرنا

نفسیاتی دباؤ میں ڈالنے والی خصلتوں میں سے ایک حسد کرنا ہے جو ہمیشہ انسان کو نفسیاتی ناراحتی سے دوچار کرتی ہے اور اس سے آرام و سکون کو سلب کر لیتی ہے۔ یہ پست صفت، اسلام کے احکامات میں بڑی شدّت کے ساتھ مورد مذمّت واقع ہوئی ہے۔ آرام و سکون اور آسائش کا سلب ہونا، ناراحتی، نفسیاتی دباؤ، شدید فکری اُلجھنوں و۔۔۔ حسد کرنے کی اہم ترین آفات شمار ہوتی ہیں۔ یہ دباؤ اس حد تک زیادہ ہوتا ہے کہ ممکن ہے انسان کو ہر اُس کام پر مجبور کردے کہ جس سے بظاہر وہ آرام و سکون حاصل کرے۔ یہاں تک کہ اپنے بھائی کو قتل کردے۔ جیسا کہ قابیل نے اپنے بھائی (ہابیلؑ) سے حسد کی وجہ سے اُسے قتل کیا اور یوسفؑ کے بھائیوں نے انہیں مارا پیٹا اور کنویں میں پھینک دیا۔

حسد دو لحاظ سے اضطراب اور نفسیاتی تشویش کا باعث ہو سکتا ہے: ایک یہ کہ خود حسد رنج دینے والا ہے؛ دوسرے یہ کہ حسد ایسے گناہوں اور کاموں کو موجب بن سکتا ہے کہ جو تشویش اور اضطراب کا سبب بنتے ہیں۔ بہت سے گناہوں، جیسے: قتل اور دیگر سنگین جرائم کی وجہ حسد کرنا ہی ہے۔

"وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِن أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ" (48)

ترجمہ: "اور پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپؐ ان کو آدم علیہ السلام کے دونوں فرزندوں کا سچا قصّہ پڑھ کر سنایئے کہ جب دونوں نے قربانی دی اور ایک کی قربانی قبول ہو گئی اور دوسرے کی نہ ہوئی تو اس نے کہا کہ میں تجھے قتل کردوں گا تو دوسرے نے جواب دیا کہ میرا کیا قصور ہے خدا صرف صاحبانِ تقوی کے اعمال قبول کرتا ہے۔"

اس لحاظ سے کہ حسد کی حالت، حسد کئے جانے والے شخص (محسود) سے نفرت، اُسے اذیت و آزار دینے اور اس پر زیادتی کرنے پر جا کر ختم ہوتی ہے، اس لیے خداوند عالم ہم سے چاہتا ہے کہ حاسد افراد کے شرّ سے بچنے کے لیے اس کی پناہ طلب کریں: "وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ" (49) یعنی: "اور ہر حسد کرنے والے کے شرّ سے (بچا) جب وہ حسد کرے۔" (50)

حسد کرنے والا، اللہ تعالیٰ کی نعمتوں اور فضیلتوں کے مقابلہ میں کھڑا ہوتا ہے اور الٰہی بخششوں پر اعتراض کرتا ہے۔ اس وجہ سے حاسد ہمیشہ نفسیاتی دباؤ میں زندگی گزارتا ہے؛ کیونکہ الٰہی بخششیں اور نعمتیں ہمیشہ جاری رہنے والی ہیں۔ خداوند متعال منافقین کا وصف بیان کرتے ہوئے فرماتا ہے:

"إِن تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ۔۔۔" (51)

ترجمہ: "اگر تمہیں ذرا بھی نیکی اور اچھائی (فتح و کامرانی) ملتی ہے، تو انہیں برا لگتا ہے (اور وہ ناراحت ہو جاتے ہیں)۔۔۔"

امام علی علیہ السلام حاسد شخص کی نفسیاتی کیفیت بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

"يَكْفِيكَ مِنَ الحَاسِدِ أنَّهُ يَغْتَمُّ وَقْتَ سُرُورِكَ" (52)

"تیرے لیے حسد کرنے والے سے یہی کافی ہے کہ تیری خوشی کے وقت وہ غمگیں ہوتا ہے۔"

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

"لَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ" (53) یعنی: "حسد کرنے والے کے لیے کوئی راحت و سکون نہیں ہوتا۔"

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: "اَلْحَسَدُ يُنْشِئُ الْكَمَدَ" (54) یعنی: "حسد غم واندوہ پیدا کرتا ہے۔"

حسد کی آفت فقط انسان کی نفسیات کے ساتھ ہی منحصر نہیں ہے، بلکہ اس کے جسم کو بھی برباد کرتی ہے۔ حاسد کی جسمانی رنجش درحقیقت نفسیات کے جسم کے ساتھ مرتبط ہونے کے سبب ہے۔ اس زمانے میں یہ حقیقت مسلّم ہو چکی ہے کہ جسمانی بیماریاں، بہت سے موارد میں، نفسیاتی عامل رکھتی ہیں اور آجکل کی میڈیکل سائنس (طبّ) میں بڑی مفصّل ابحاث "روحانی جسمانی امراض" کے عنوان سے نظر آتی ہیں کہ جو اس قسم کی بیماریوں سے اختصاص رکھتی ہیں۔ امام علی علیہ السلام ایک خوبصورت جملہ میں حسد کے انجام کی طرف اشارہ فرماتے ہیں: "لِلّٰهِ دَرُّ الْحَسَدِ مَا اَعْدَلَهُ! بَدَاَ بِصَاحِبِهِ فَقَتَلَهُ" (55) یعنی: "شاباش حسد پر کہ کتنا عادل و باانصاف ہے! کہ جو سب سے پہلے اپنے صاحب ہی کو مار ڈالتا ہے۔"

اور ایک دوسری حدیث میں آپؑ فرماتے ہیں: "اَلْحَسَدُ يُضْنِي الْجَسَدَ" (56) یعنی: "حسد بدن کو فرسودہ اور بیمار کر دیتا ہے۔"

*****

حوالہ جات

1۔ ملاحظہ فرمائیں: رضایت از زندگی، ص۸۷

2۔ غرر الحکم، حدیث ۲۱۸۷

3۔ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۱۶۷، حدیث ۳۱

4۔ الارشاد فی معرفۃ حجج اللہ علی العباد، محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفیدؒ)، ج ا، ص ۳۰۰

5۔ بحار الانوار، ج ۴۶، ص ۲۳۰، حدیث ۷

6۔ غرر الحکم، حدیث ۱۳۰۷

7۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۷۲۴۷

8۔ غرر الحکم، حدیث ۲۹۸۷

9۔ سورۂ معارج، آیت ۱۹-۲۰

10۔ تنبیہ الخواطر، ج ا، ص ۱۶

11۔ الخصال، ص ۶۲۴، حدیث ۱۰

12۔ غرر الحکم، حدیث ۵۶۱۲

13۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۵۶۲۶

14۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۵۶۳۸

15۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۵۶۲۶

16۔ تنبیہ الخواطر، ج ا، ص ۸۷

17۔ غرر الحکم، حدیث ۶۲۹۲

18۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۶۲۹۴

19۔ رضایت از زندگی، ص ۲۳

20۔ کنز العمال، ج ۳، ص ۱۹۴، حدیث ۶۱۳۰

21۔ شرح نہج البلاغۃ، عزّ الدین ابو حامد ابن ابی الحدید المعتزلی، ج ۲۰، ص ۲۷۱، حدیث ۱۳۷

22۔ غرر الحکم، حدیث ۲۲۵۸

23۔ ملاحظہ فرمائیں: سورۂ دخان، آیت ۵۱-۵۷

24۔ رضایت از زندگی، ص۲۹
25۔ الامالی، محمد بن علی بن حسین بن بابویہ قمی معروف بہ شیخ صدوقؒ، ص۱۱۰
26۔ تنبیہ الغافلین، ابولیث نصر بن محمد سمرقندی، ص۲۳۸، حدیث ۳۰۹
27۔ سورۂ نساء، آیت ۷۷
28۔ غرر الحکم، حدیث ۲۳۲۵
29۔ سورۂ کہف، آیت ۷
30۔ سورۂ ملک، آیت ۲
31۔ مجموعہ آثار، عدل الٰہی، شہید مرتضیٰ مطہریؒ، قم، صدرا، ج۱، ص۱۸۲
32۔ سورۂ ملک، آیت ۲
33۔ نہج البلاغہ، خطبہ ۱۴۴
34۔ الکافی، ج۲، ص۲۵۵، حدیث ۱۷
35۔ سورۂ بقرہ، آیت ۱۵۵
36۔ ”كُلَّمَا كَانَتِ الْبَلْوَى وَالِاخْتِبَارُ أَعْظَمَ كَانَتِ الْمَثُوبَةُ وَالْجَزَاءُ أَجْزَلَ، أَلَا تَرَوْنَ أَنَّ اللهَ سُبْحَانَهُ اخْتَبَرَ الْأَوَّلِينَ مِنْ لَدُنْ آدَمَ صَلَوَاتُ اللهِ عَلَيْهِ إِلَى الْآخِرِينَ مِنْ هَذَا الْعَالَمِ بِأَحْجَارٍ لَا تَضُرُّ وَلَا تَنْفَعُ وَلَا تُبْصِرُ وَلَا تَسْمَعُ، فَجَعَلَهَا بَيْتَهُ الْحَرَامَ الَّذِي جَعَلَهُ لِلنَّاسِ قِيَاماً۔۔۔؟! وَلَكِنَّ اللهَ يَخْتَبِرُ عِبَادَهُ بِأَنْوَاعِ الشَّدَائِدِ وَيَتَعَبَّدُهُمْ بِأَلْوَانِ الْمَجَاهِدِ وَيَبْتَلِيهِمْ بِضُرُوبِ الْمَكَارِهِ؛ إِخْرَاجاً لِلتَّكَبُّرِ مِنْ قُلُوبِهِمْ وَإِسْكَاناً لِلتَّذَلُّلِ فِي نُفُوسِهِمْ وَلِيَجْعَلَ ذَلِكَ أَبْوَاباً فُتُحاً إِلَى فَضْلِهِ وَأَسْبَاباً ذُلُلًا لِعَفْوِهِ۔۔۔“ (نہج البلاغہ، خطبہ ۱۹۲)
37۔ غرر الحکم، حدیث ۶۰۷۹
38۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۶۰۷۷
39۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۶۰۸۰
40۔ نثر الدرّ، منصور بن حسین آبی، ج۱، ص۱۷۰
41۔ تنبیہ الخواطر، ج۲، ص۱۹۱
42۔ سورۂ نساء، آیت ۱
43۔ نہج البلاغہ، خطبہ ۲۳
44۔ الکافی، الکلینیؒ، ج۲، ص۱۵۰، ح۴؛ نیز ملاحظہ فرمائیں: الامالی، شیخ طوسیؒ، ص۴۸۱، حدیث ۱۰۴۹
45۔ الکافی، ج۲، ص۳۰۳، حدیث ۳
46۔ غرر الحکم، حدیث ۸۷۲۸
47۔ سابقہ حوالہ، حدیث ۵۹۳۱
48۔ سورۂ مائدہ، آیت ۲۷
49۔ سورۂ فلق، آیت ۵
50۔ قرآن و روانشناسی، نجاتی محمد عثمان، ص۱۳۶-۱۴۰
51۔ سورۂ آل عمران، آیت ۱۲۰
52۔ کنز الفوائد، محمد بن علی الکراجکی الطرابلسی، ج۱، ص۱۳۷
53۔ بحار الانوار، ج۷۳، ص۲۵۲، حدیث ۱۲
54۔ غرر الحکم، حدیث ۱۰۳۸
55۔ میزان الحکمۃ، ج۳، ص۱۰۰، حدیث ۴۰۶۶
56۔ غرر الحکم، حدیث ۹۴۳

منابع و مآخذ

1۔ قرآن کریم

2۔ الارشاد فی معرفۃ حجج اللہ علی العباد، محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفیدؒ)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، کنگرہ شیخ مفیدؒ، طبع اول ۱۴۱۳ھ ق

3۔ الأمالی، محمد بن حسن الطوسیؒ، مؤسسہ البعثہ، قم، دار الثقافۃ، ۱۴۱۴ق

4۔ الأمالی، محمد بن علی بن حسین بن بابویہ قمی معروف بہ شیخ صدوقؒ، بیروت مؤسسہ اعلمی، ۱۴۰۰ھ ق

5۔ آئین زندگی، ڈیل کارنگی، ترجمہ: جہانگیر افخمی، تہران، ارمغان، ۱۳۷۶ شمسی

6۔ بحار الانوار الجامعۃ لدرر اخبار ائمۃ الاطہارؑ، محمد باقر مجلسیؒ، بیروت، دار احیاء التراث، ۱۴۱۲ھ ق

7۔ بہداشت روان در اسلام، سید مہدی صانعی

8۔ التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، حسن مصطفوی، وزارتِ ارشاد اسلامی، ۱۳۶۵ شمسی

9۔ تفسیر القرآن العظیم (تفسیر ابن کثیر)، اسماعیل بن عمرو ابن کثیر دمشقی، محمد حسین شمس الدین، دار الکتب العلمیۃ، منشورات محمد علی بیضون، بیروت، ۱۴۱۹ھ ق

10۔ تنبیہ الخواطر و نزہۃ النواظر (مجموعۃ ورام)، ابوالحسین ورّام بن ابی فراس، بیروت، دار التعارف، بدونِ تاریخ

11۔ تنبیہ الغافلین، ابولیث نصر بن محمد سمرقندی، تحقیق: یوسف علی بدیوی، بیروت، دار ابن کثیر، ۱۴۱۳ھ ق

12۔ خدا در ناخودآگاہ، ویکتور فرانکل، ترجمہ و توضیح: ابراہیم یزدی، تہران، خدمات فرہنگی رسا، ۱۳۷۵ شمسی

13۔ الخصال، محمد بن علی بن حسین بن بابویہ قمی معروف بہ شیخ صدوقؒ، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت، مؤسسہ الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۰ھ ق

14۔ رضایت از زندگی، عباس پسندیدہ، قم، دار الحدیث، طبع پنجم ۱۳۸۶ شمسی

15۔ رفتارہای بہنجار و نابہنجار در کودکان و نوجوان، ڈاکٹر نوائی نژاد، شکوہ، سازمان انتشاراتی و فرہنگی ابتکار ہنر، طبع چہارم ۱۳۷۰ شمسی

16۔ روانشناسی سلامت (۲)، ام۔ رابین دیماتئو

17۔ روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ڈاکٹر پریرخ دادستان، تہران، سازمان مطالعہ و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاہہا (سمت)، طبع سوم ۱۳۷۸ شمسی،

18۔ رویکردی انتقادی بہ خاستگاہِ دین از نگاہ فروید، غلام حسین توکّلی، تہران، دفتر پژوہش و نشر سہروردی، ۱۳۷۸ شمسی

19۔ شرح نہج البلاغۃ، عزّالدین ابو حامد ابن ابی الحدید المعتزلی، بیروت، مؤسسہ الاعلمی للمطبوعات، بدونِ تاریخ

20۔ عیون الحکم والمواعظ، ابوالحسن علی بن محمد اللیثی الواسطیؒ، تحقیق: حسین حسنی بیرجندی، قم، دار الحدیث، ۱۳۷۶ شمسی

21۔ غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد الآمدی التمیمیؒ، تحقیق: محدث ارموی، جامعۃ طہران، ۱۳۶۰ شمسی

22۔ فرہنگِ قرآن، ہاشمی رفسنجانی اکبر و محقّقان مرکز فرہنگ و معارف قرآن کریم، قم، مؤسسہ بوستان کتاب قم، ۱۳۸۶ شمسی

23۔ فرہنگِ معین، محمد معین، تہران، امیر کبیر، طبع بیست و سوم ۱۳۸۵ شمسی

24۔ فرہنگِ واژہہا، تعاریف واصطلاحات تعلیم و تربیت، سید داوود حسینی نسب و اصغر علی اقدم، تبریز، احراز، ۱۳۷۵ شمسی

25۔ قرآن و روانشناسی، محمد عثمان نجاتی، ترجمہ: عباس عرب، مشہد، بنیاد پژوہش ہای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ شمسی

26۔ قصص الانبیاءؑ، سعید بن عبداللہ (قطب الدین راوندی)، تحقیق: غلام رضا عرفانیان، مشہد مقدس، مرکز پژوہش ہای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۹ھ ق

27۔ الکافی، محمد بن یعقوب بن اسحاق الکلینی الرازیؒ، تحقیق: علی اکبر غفاری، تہران، دار الکتب الاسلامیہ، ۱۳۸۹ھ ق

28۔ کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، علاء الدین علی المتقی ابن حسام الدین الھندی، بیروت، مکتبۃ التراث الاسلامی، الطبعۃ الاولیٰ ۱۳۹۷ھ ق

29۔ کنز الفوائد، محمد بن علی الکراجکی الطرابلسی، بہ کوشش: عبداللہ نعمت، قم، دار الذخائر، ۱۴۱۰ھ ق

30۔ لسان العرب، ابوالفضل محمد بن مکرم بن منظور الافریقی المصری، بیروت، دار احیاء التراث العربی، طبع سوم

31۔ مجموعہ آثار، عدل الٰہی، شہید مرتضیٰ مطہریؒ، قم، صدرا

32۔ معجم مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفہانی، تحقیق: صفوان عدنان داوودی، قم، طلیعۃ النور، ۱۴۲۶ھ ق

33۔ مکارم الاخلاق، فضل بن حسن الطبرسیؒ، تحقیق: علاء آل جعفر، قم، مؤسسہ نشر اسلامی، ۱۴۱۴ھ ق

34۔ میزان الحکمۃ، محمد محمدی ری شہری، قم، دار الحدیث، ۱۴۱۶ھ ق

35۔ نثر الدرّ، منصور بن حسین آبی، تحقیق: محمد علی قرنہ، مصر، مرکز تحقیق التراث، تاریخ اشاعت: ۱۹۸۱ء

36۔ نہج البلاغہ، سید رضیؒ، ترجمہ: محمد دشتی و فیض الاسلام